



European Journal of Education and Psychology

www.elsevier.es/ejep



La relación entre el tiempo no estructurado, el ocio y las funciones cognitivas en personas mayores



María Plaza Carmona^{a,*}, Carmen Requena Hernández^a,
Illia Rosario^b y Verónica López Fernández^c

^a Universidad de León, León, España

^b Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, Ponce, Puerto Rico

^c Universidad Internacional de La Rioja, Logroño, España

Recibido el 13 de febrero de 2015; aceptado el 11 de mayo de 2015

Disponible en Internet el 2 de octubre de 2015

PALABRAS CLAVE

Personas mayores;
Ocio;
Memoria;
Programas de
psicoestimulación;
Tiempo no
estructurado

Resumen

Introducción: Con la jubilación, el aumento del tiempo no estructurado o libre de obligaciones supone un hándicap para preservar las funciones cognitivas.

Objetivos: 1) Analizar la planificación del tiempo no estructurado de mayores sanos, y 2) verificar la relación entre el tipo de ocio y las funciones cognitivas.

Metodología: Setenta y dos jubilados distribuidos en 3 grupos: G1 (Universidad de la experiencia), G2 (Entrenamiento de memoria) y G3 (Juegos de mesa). Se aplicaron el *test del reloj*, que refleja las actividades realizadas un día normal, y diferentes pruebas cognitivas.

Resultados: Análisis de varianza y comparaciones post hoc muestran que G1 y G2 detallan con más precisión la distribución del tiempo y ambos grupos practican más actividades cognitivas que G3, que prefiere actividades sociales. El grupo G1 hace un descanso «activo» frente a G2 y G3, que principalmente ven la televisión y duermen la siesta. Las pruebas cognitivas son significativamente mejores en G1 que en los otros grupos y, a su vez, mejor G2 que G3.

Conclusiones: El tipo de práctica de actividades de ocio se relaciona positiva y significativamente con una planificación más variada e intensa del tiempo no estructurado y un mejor nivel cognitivo.

© 2015 European Journal of Education and Psychology. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: maria.plazacarmona@gmail.com (M. Plaza Carmona).

KEYWORDS

Elderly;
Leisure;
Memory;
Psycho-stimulation
programs;
Unstructured time

Relationships between unstructured time, leisure and cognitive functions in the elderly**Abstract**

Introduction: Retirement challenges the preservation of cognitive functions, since unstructured time increases as obligations diminish.

Objectives: 1. Analyse the characteristics of unstructured time in the healthy elderly. 2. Verify the relationship between types of leisure and cognitive functions.

Methodology: The study included 72 retired persons distributed into three groups: Group G1 (participants in Senior University programs), G2 (participants in a memory training program), and G3 (table games players). The measurements applied include the *Clock Test*, registering daily activities, and several cognitive tests.

Results: The analysis of variance and post hoc comparisons were performed. G1 and G2 groups gave more precise details on the distribution of time, and they both practice more cognitive activities than G3, which prefers social activities. G1 practiced "active rest", as opposed to passive rest by G2 and G3, which was mainly watching TV or sleeping siesta. Cognitive measurements are significantly better in G1 than in any other group, while the results of G2 were significantly higher than G3.

Conclusions: The type of leisure activities is positive and significantly related to a richer and more intense planning of non-structured time and with a better cognitive level.

© 2015 European Journal of Education and Psychology. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

Durante más de 2 décadas, la investigación en el ámbito del envejecimiento sano se ha interesado por el efecto de la psicoestimulación sobre los procesos cognitivos. Este tipo de programas tiene como finalidad el entrenamiento de funciones como el procesamiento de información, la fluidez lingüística y el razonamiento, que atañen a la preservación de la memoria en las últimas etapas de la vida. Algunos investigadores entienden que estos programas compensan la falta de oportunidades de las personas mayores para poner en práctica las funciones cognitivas tras la jubilación (Bamidis et al., 2014).

Las personas mayores participantes en estos programas de estimulación cognitiva satisfacen con carácter general ciertos prerequisites básicos, como son: capacidad de seguir instrucciones, contar con unos mínimos recursos de lectura, escritura, cálculo y dibujo, así como capacidad para interactuar entre iguales (Ulrich, 2008). La intervención estándar se compone de 12 sesiones intensivas de una hora y media de duración, que pueden ser tanto impartidas por un instructor presencial, como autoadministradas o realizadas de modo interactivo entre iguales sin instructor presencial, siendo este un formato más flexible y con mejor relación coste-beneficio (Gross, Rebok, Unverzagt, Willis y Brandt, 2011). Se aplica una evaluación pre-post y se hace seguimiento a corto, medio y largo plazo de los efectos del programa. Los estudios longitudinales muestran que la mejora significativa de la memoria se mantiene a los 18 meses (Ball et al., 2002) y a los cinco años (Willis et al., 2006) pero no se mantiene el efecto del entrenamiento después de 10 años de seguimiento (Rebok et al., 2014). Estas investigaciones coinciden en señalar que este tipo de

programas transfieren su efecto positivo a las tareas instrumentales de la vida diaria.

Más recientemente se han presentado las actividades de ocio como un recurso alternativo para preservar los procesos cognitivos de las personas mayores en su propio ambiente cotidiano y en condiciones más ecológicas, aunque los mecanismos por los cuales esto ocurre sean desconocidos. En algunos estudios observacionales, se ha visto que las personas mayores que participan en un buen número de actividades de ocio tienen una tasa de riesgo de alteraciones de la memoria más baja que aquellas personas que han participado en actividades de ocio en menor grado y/o no han participado en ninguna actividad (Ward, Summers, Saunders y Vickers, 2014). Estudios longitudinales tratan de clarificar la influencia de las actividades de ocio sobre la preservación de la atención, fluidez lingüística, memoria de trabajo y memoria episódica. Este tipo de investigaciones se realizan con personas mayores independientes 75 y 85 años a los que se les realiza una historia médica, incluyendo la valoración funcional y neuropsicológica (Kamegaya, Araki, Kigure y Yamaguchi, 2014). Además, se recoge información tanto por el participante como por un informador acerca del tipo de actividades en las que participaban, tales como: lectura, escritura, puzzles, juegos de mesa o cartas, participar en grupos organizados de discusión, tocar algún instrumento musical, bailar, realizar tareas domésticas y cuidar de los nietos. También se registra información sobre la frecuencia: diariamente, varios días por semana, una vez a la semana, mensualmente, ocasionalmente y nunca (Requena y López, 2014). La comparación del tipo de actividades pone de manifiesto que la lectura, los juegos de mesa, tocar instrumentos musicales y el baile son asociados con un mejor rendimiento en las pruebas psicológicas aplicadas, incluso

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/318647>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/318647>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)